

河北省张家口市宣化区： 从“一节课”到“一场赛” 探索体教融合新路径

■程志国

课间铃声响起，河北省张家口市宣化区一所小学的操场上瞬间热闹起来：跳绳翻飞、篮球撞击地面的声响此起彼伏，同学们在各类运动项目里尽情挥洒汗水。如今，充足的体育课时、丰富的运动选择、常态化的体育赛事，早已成为宣化区校园里的日常。

2023年，宣化区获评河北省首批体教融合标杆创建县（区）。两年多来，当地以课堂筑基、赛事赋能、冰雪突围为抓手，推动校园体育从“简单开课”转向“全员参与、全域竞技、特色发展”。目前，全区拥有58所市级以上体育特色学校，每年有1.9万名小学生站上正规赛场，体教融合结出累累硕果。

深耕课堂提质 夯实校园体育根基

曾几何时，体育课被文化课挤占、课时不足，是不少学校面临的共性问题。如今，这一现象在宣化区彻底扭转。当地严格配齐配强专兼职体育教师，明确课时发展目标：2024至2026年，逐步实现义务教育

阶段每日一节体育课，高中每周体育课不少于2节；体育特色校的专项课程课时，占比不低于体育总课时的三分之一。

为丰富教学内容，全区推行“3+1+1”体育课时模式，每周设置五节体育课，兼顾基础教学与足球、篮球、冰雪等特色运动。全区统一延长课间时长，严格落实大课间活动制度，保障学生每日校内体育活动时间超两小时。各校纷纷开设多元体育兴趣小组、定期举办运动会与体育节，打造趣味十足的“体育课程超市”，青少年近视、肥胖等问题得到有效改善。

在普及运动的同时，宣化区坚持因材施教、培优育苗。依托区少儿体校与中小学深度合作，引入专业教练入驻驻训，搭建起完备的体育特长生培养体系。新华路小学联合宣化三中、区少儿体校打造九年一贯制培养模式，让学生在校内就能兼顾文化课学习与专业体育训练，实现学训相融、同步提升。

一系列举措落地见效，全区市级以上体育特色学校从52所增至58所，占辖区中小学总数65%；参与正规体育赛事的小学生从1.3万人增至1.9万人，区域学生整体体质健康水

平稳步向好。

打造赛事矩阵 以赛促练激活发展活力

秉持“教会、勤练、常赛”的发展理念，宣化区搭建起校内、校际、区级三级赛事体系，覆盖25个运动项目，让赛场成为检验教学成果、激发运动热情的舞台。截至目前，全区累计举办校际赛事1800余场，学生赛事参与率超67%，校园竞技氛围愈发浓厚。

经过多年培育，一批本土赛事成长为区域知名品牌。校园足球、篮球联赛分别连续举办14年、8年，每届都有数十所学校、数百名运动员参赛；中小幼健美操、啦啦操大赛走过14届，赛事辐射幼儿园至中学全学段。射箭、跳绳、棋类、轮滑、无人机等特色赛事遍地开花，今年排球赛事也正式纳入年度赛程，加上一年的度中小学生运动会，多层次、全覆盖的赛事矩阵全面成型。

赛事热度持续攀升，也推动区域竞技实力不断跃升。冰雪、足球、篮球、健美操、跳绳五大优势项目，综合实力位居张家口市首位，跻身河北省第一

梯队。全区省级注册运动员超1300人，有22人获评二级及以上运动员，已累计向省队输送14名运动员、向国家女子足球队输送选手王祯。

对外参赛与赛事承办同步发力。2023—2024赛季，宣化代表队参加22项省级赛事，斩获268枚奖牌；征战6项国家级大赛屡创佳绩，5名冰球选手成功入选全运会省级代表队。当地累计承办22项次市级以上体育赛事，今年还将承接多项省级健美操、足球锦标赛，区域体育影响力持续扩大。

做强冰雪品牌 擦亮体教融合特色名片

立足区位与资源优势，宣化区将冰雪运动打造为体教融合的核心特色。作为全国首家体教融合冬奥冰雪学校，宣化二中充分发挥龙头作用，带动全区组建起专业裁判队伍。现有41名冰雪项目裁判员，其中包含1名国际C级裁判、9名国家级裁判，多人先后参与北京冬奥会、黑龙江亚冬会等国际赛事执裁工作。

冰雪人才梯队建设成果亮眼。全区累计向国家、省级冰

雪运动队输送百余名队员，培育国家运动健将、一二级运动员上百人，60名学生凭借冰雪运动特长圆梦高校。目前全区拥有15所各级冰雪运动特色学校，6000余名学生坚持常年训练，2024年又有三所学校成功获评省、市级冰雪运动特色学校。

为推动冰雪运动全民普及，当地连续6年举办冰雪运动会、11年开展冰雪嘉年华，“冰雪运动进校园”活动累计覆盖近6万人次，各类冰雪校际赛事举办超910场。从世界冬青奥会、全国冬运会到省级冰雪盛会，宣化冰雪健儿奋勇争先、捷报频传。体教融合创建三年来，全区冰雪项目累计收获市级以上奖牌509枚，竞技实力稳居全省第一方阵。

从一节节保质保量的体育课，到一场场精彩纷呈的体育赛事；从单一的体育教学，到普及、竞技、特色协同发展的全新格局，宣化区走出了一条接地气、有亮点、可复制的体教融合之路。体育精神扎根校园、浸润童心，不仅强健了一代代青少年的体魄，更为区域体育事业长远发展积蓄起源源不断的活力。

河北省霸州市：打造“1+4+5”科学教育生态

■赵建振 高 君

一张A4纸折成小船，比拼谁的载重量更大；一方校园种植园里，学生对照《本草纲目》辨识草药、动手制作膏剂。自2024年3月获批河北省中小学科学教育实验区以来，河北省廊坊市霸州市创新推行“1+4+5”科学教育新模式，即以提升全体学生科学素养为核心，纵向贯通幼儿、小学、初中、高中四个学段，横向落地课程、教学、师资、评价、活动五大行动，走出一条“减负不减质、提质更提趣”的科学教育发展新路。

科学启蒙重在循序渐进，霸州市打破“科学教育只集中在中学阶段”的固有模式，构建起从幼儿园到高中全学段衔接的培养链条，让探索科学的种子伴随孩子一路成长。

在霸州第一幼儿园的“科学游戏角”，4岁的张暖暖举着放大镜，认真观察盆里的绿豆发芽，不停追问老师小苗何时能长出新叶。身旁的小伙伴围在一起，拿着磁铁比拼吸回形针，欢声笑语中，幼儿教师借助趣味游戏，悄悄为孩子们埋下

热爱科学、乐于探索的种子。

小学课堂上，动手实践成为科学教育的主旋律。霸州市第五小学的教室里，一场纸船承重比赛火热进行。“老师，我们组的纸船装了86枚硬币还没沉！”五年级学生刘子轩高举自己折的纸船，满脸兴奋。比赛过程中，有的纸船歪斜、解体，孩子们却毫不气馁，反复调整样式继续尝试。如今，“纸船承重”“胡萝卜高塔”等趣味科技活动在全市小学常态化开展，已有92%以上的学生参与过校级及以上科技活动，科学兴趣在一次次动手实践中生根发芽。

步入初中，科学教育巧妙融合传统文化与生活实践。霸州市第二十一中学开辟校园中草药种植园，组织学生栽种薄荷、艾草。待到作物成熟，同学们采摘晾晒，对照《本草纲目》钻研药材功效，还亲手制作艾草薄荷膏。

高中阶段聚焦科创拔尖人才培养，助力优秀学子脱颖而出。在第七届河北省中小学实验操作技能竞赛中，霸州一中师生表现亮眼：学生任春朝斩获高中化学组一等奖，郑鑫磊、

宋宇涵分别拿下高中物理、生物组三等奖；教师谷凤香获高中化学组一等奖，徐宏杰、王亚平分获高中物理、生物组二等奖，师生专业能力与科创水平得到充分展现。

为让科学教育落地见效、常态推进，霸州市同步实施五大专项行动，全方位夯实育人根基，构建起全方位、立体化的科学教育体系。

深耕课程建设，打造“一体双翼”特色课程体系。当地以国家课程为主体，以跨学科融合、校本特色课程为两翼，推动科学课程多点开花。霸州三开设航天科普课，带领学生模拟火箭发射、观测浩瀚星空；胜芳镇红光小学推出“非遗与科学”课程，带领学生挖掘传统工艺里的科学奥秘；南孟镇高级小学打造耕读课程，将农业种植与气象、自然科学知识相结合。目前，全市各校基本形成“一校一品”的科学课程格局。

推动课堂变革，让实践探究成为教学主流。在霸州二中的物理课堂，老师再生硬讲解浮力原理，而是让学生分组设计纸船，大家在船体垮塌、反

复改良的过程中，自主摸索排水量与承重之间的关系。霸州五中举办的科创集市上，同学们利用快递纸盒、旧电线、塑料瓶等废旧材料，制作出智能垃圾桶、未来城市模型等百余件创意作品。有学生坦言：“作品失败了七八次才最终完成，这份成就感比考满分还要开心。”

抓实教师赋能，精准提升科学教学能力。全市推行订单式培训，根据学校实际需求定制培训内容。同时将中小学划分为10个教研片区，搭建跨校听课、集体研讨的教研共同体。目前全市146所中小学全部配齐科学副校长。截至目前，当地已累计培训科学学科教师1500余人次，在青年教师教学技能大赛中，科学类教师获奖占比达到75%。

创新评价方式，树立多元科学育人导向。霸州将实验操作、项目报告、科技赛成绩正式纳入学生综合素质评价，相关内容占比不低于20%。一位四年级学生家长深有感触：“孩子以前性格内向，自从参加‘胡萝卜高塔’比赛后，整个人变得自信开朗，回家还总琢磨怎样

把模型搭得更稳固。”

丰富活动载体，以赛事研学点燃科普热情。全市持续开展科创大赛、机器人竞赛、科技节、科学征文、科普研学等多样活动。截至目前，全市参与科普研学实践的学生已超8000人次。

多措并举之下，霸州科学教育收获丰硕成果，赛事成绩逐年攀升。2024年，全市师生斩获科技类赛事奖项213项，其中国家级36项、省级49项；2025年再创新高，省级科普科幻作文大赛获奖238项，科学运动会廊坊选拔赛获奖88项，全年市级以上科技赛事获奖达451项，5个科创项目晋级省赛，科学征文斩获省级奖项33项。

在推进均衡发展方面，当地优先保障农村学校科学教育经费，累计更新实验仪器9000套，新建12间标准化实验室，有效补齐乡村学校硬件短板。

如今，在霸州，科学教育早已不再是单一的课堂科目，而是发展为全域覆盖、人人参与的良好教育生态。越来越多孩子敢想象、敢尝试、敢创新，科学探索的活力充盈在每一所校园。